

ANTİ-KARAMSARLIK SAYFASI: ZORLUKLARA HAZIR OLUN!



ANA ÖZELLİKLER

Güçlendirilmiş beceriler	İNŞA ETME, HEDEF BELİRLEME
Şunlar için uygundur:	Öğretmenler, Öğrenciler
Zorluk seviyesi	Alçak
Ayar	Bireysel, grup
Minimum katılımcı sayısı	1
Ortalama süre	2 saat
Özel ekipman/malzemeler	Hayır
Çevrimiçi sürüm	Evet

1. AÇIKLAMA

Anti-karamsarlık sayfası, iyimser bir tutumu teşvik etmek için yararlı bir eğitim uygulamasıdır. Öğrencilerden bir kağıda gelecekteki bir olayı (örneğin, bir sınıf testi, önemli bir test, vb.),Geçmişte karamsar bir şekilde yaklaştıkları veya yaklaştıkları bir şeye benzer şekilde belirtmeleri istenir. Bu olaydan önce, olayın olası evrim senaryoları hakkında tahminlerde bulunmaları gerekir: ne olacağına dair en iyi senaryo, en kötüsü ve en muhtemel olduğunu düşündükleri durum / sonuç. Olay gerçekleşikten sonra, gerçekte ne olduğunu belirtmeleri gerekir. Belirli sayıda olaydan sonra, bu kayıtlar birbirleriyle karşılaştırılabilir ve güvenilir bir kişi (bir öğretmen, bir veya daha fazla sınıf arkadaşı veya diğer referans yetişkinler) tarafından incelenebilir. Bu şekilde, öğrenciler tahminlerinin ne kadar doğru veya çarpıtılmış olduğunu somut olarak doğrulayabilir, gerçek sonuçları analiz edebilir ve olumsuz tutumlarının gerçekler tarafından nasıl haklı çıkarılamayacağını farkına varabilirler. Ek olarak, olasılığı olasılık ile karıştırmamaları gerektiğini fark edebilirler. Gelecekteki etkinliğin yanlış gitmesi mümkündür, ancak gerçekleşmemesi için iyi bir şans var.

Alıştırma, anlatı pratiği ve pozitif psikoloji arasında bir kesişme noktasıdır (Tarragona, 2019). Pozitif psikoloji, olumlu öznel deneyimleri, olumlu bireysel özellikleri ve olumlu kurumları inceler. Çoğunlukla yaşam kalitesini arttırmayı amaçlar. Pozitif psikoloji ve anlatı uygulamaları, kişisel eylemin gelişimi en önemlileri arasında yer alan birçok yakınsamaya sahiptir. Kişisel ajans, gönüllü olarak seçme ve hareket etme yeteneğidir. Anlatı pratiğinde, kişisel eylem genellikle kişinin hayatının sürücü koluğunda olması olarak tanımlanır. Karamsarlık karşıtı sayfanın öğrencileriniz için yapacağı şey budur.

2. AMAÇ/FAYDALAR

Etkinlik, okul yılı boyunca bir projede ulaşılmaya değer önemli ve iddialı hedeflerin belirlenmesini, hem öğrenme hem de sınıfta iletişim ve etkileşimlerin geliştirilmesi açısından kolaylaştırır. Önemli olan, hedefe ulaşılmasını kolaylaştırabilecek engellerin ortak tanımıdır. Buradaki etkinlik, öğrencileri olumlu bir atfedici stil geliştirmeye teşvik eder. İyimserlik, insanların belirli nedenleri olaylara atfetmek için benimsedikleri atfedici tarzla yakından ilgilidir. Özellikle, pozitif psikoloji, bir yaralanmayı veya yenilgiyi izole ve geçici bir olay olarak görmenin iyimserliği teşvik ettiğini vurgular. Aynı şekilde, bir engelin karşılaşılabileceğini ve üstesinden gelinebileceğini değerlendirmek, iyimserlik ve bir yenilgi veya yaralanmadan sonra iyileşme ve yüzeye geri dönme yeteneği yaratır. Anlatı perspektifi doğrultusunda, bu durumda "Yetenekli değilim" yerine "Yeterince yapmadım" demek daha faydalı hale gelir.

3. İLGİLİ BECERİ KÜMELERİ

- İNŞA ETME (Grup No 1)
- HEDEFLERİN BELİRLENMESİ (Grup No 3)

Neden

Alıştırma esas olarak C.L.A.S.S. çerçevesinde açıklandığı gibi hedeflerin oluşturulması ve belirlenmesinin boyutlarına odaklanmaktadır:

1. İNŞAAT: Kişisel ve grup eylemi süreçleri, bu yetkinliği geliştirmek için kilit unsurlar olabilir. Karamsarlık karşıtı etkinlik sırasında, öğrenciler kişisel eylemlerinin gelişimi üzerinde çalışma, karmaşık durumlarla başa çıkma yolları oluşturma stratejileri tanımlama fırsatına sahip olurlar.
2. HEDEFLERİN BELİRLENMESİ: Hedef odaklı yaklaşım, geleceğe yönelik yaklaşım ve hipotezler üzerine yapılan çalışmalar ("Varsayalım ..."), öğrencilerin karmaşık problemlere çözüm arayışında kapsamlı bir strateji geliştirmenin temel süreçleri olarak düşünülebilir.

4. UYGULAMA NASIL YAPILIR

Adım 1 / "Karamsar" bir şekilde ele alınan olayları ve durumları hatırlayın. Bu ilk aşamada, öğrencilerden sınıfta "kötümser" bir şekilde ele aldıkları durumları (örneğin ev ödevi, testler vb.) mevcut veya önceki okul yılının deneyimleri arasında, örneğin tamamlamadıklarını düşündükleri veya olumsuz bir değerlendirme elde ettikleri etkinlikleri hatırlamaları istenir. Bunlar genellikle olumsuz bir sonucu olan olaylardır (olumsuz bir oy, olumlu olmayan bir değerlendirme, vb.), Ancak olumlu olarak sona eren yirmi tane de olabilirler. Geçmişten en az bir olayı tanımlamak gerekir, ancak faaliyetin gerçekleştirileceği seçim alternatiflerine sahip olmak (ve anti-karamsarlık sayfasına daha fazla deneyim ekleyebilmek) için birden fazla tanımlamak tercih edilir. Her öğrenci geçmiş deneyimlerini tanımlar.

Adım 2 / "Karamsarlık karşıtı sayfanın" giriş bölümünü doldurun. "Olumsuz" deneyim seçildikten sonra, öğrenciler "karamsarlık-karşıtı" sayfasını bireysel olarak doldurabilirler. Aşağıdaki yapıya sahip basit bir tablodur:

Sonraki etkinlik Etkinlikten sonra	Etkinlikten önce			Etkinlikten sonra
Bir sonraki etkinliğin açıklaması	Olacağını tahmin edebileceğim en iyi şey	Olacağını tahmin edebileceğim en kötü şey	En muhtemel görünen sonuç,	Gerçek sonuç şuydu:

Belgenin ilk bölümü, öğrencinin meşgul olacağı gelecekteki olayı ve bu konuda iyimserliği artırmak için hangi eyleme ihtiyaç duyulduğunu kısaca açıklamaktadır. Ardından, olayın kendisinin gerçekleşmesinden önce, belirli bir faaliyet üzerinde iyimserlik inşa etmenin, bir dizi unsuru öngörmenin gerçek aşaması başlar: hayal ettiğiniz en iyisi, gerçekleşecek en kötü şey ve öğrenci için gerçekleşmesi en muhtemel görünen sonuç. Örneğin, etkinlik bir test veya sınıf sınavı içeriyorsa, hayal edebileceğiniz en iyi şey, testin zamanında, beklenen tüm içerikle ve yüksek düzeyde genel kalitede yazılacağıdır. Ek olarak, olumlu yönler arasında duyguların ve performans kaygısının kontrolü olabilir. Aksine, olumsuzluklar teslimattaki gecikmeleri veya yalnızca kısmi bir gerçekleşmeyi içerebilir. Bu noktada, öğrenciden, olası olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirdikten sonra, bu varsayımlar göz önüne alındığında, en olası sonucun ne olabileceğini tahmin etmesi istenir. Bu kısımları tamamladıktan sonra, faaliyetin fiili tamamlanması ve sonucu beklenir.

Adım 3 / Olayın bitiminden sonra "anti-karamsarlık sayfasını" tamamlayın. Etkinlik sona erdiğinde, geriye kalan tek şey sayfanın son bölümünü gerçek sonuçla doldurmaktır. Son yansımadan önce, birbirleriyle karşılaştırılabilirlikleri ve öğretmenin öğretmenin desteğiyle incelenebilmeleri için birkaç olayı kaydetmek yararlıdır.

5. BİLGİLENDİRME

Öğretmen desteğiyle, gerçek olayların birden fazla kaydı mevcut olduğunda, öğrenciler tahminlerinin doğru veya çarpık olup olmadığını kontrol etme, gerçek sonuçları analiz etme ve olayları tahmin etme yollarının farkında olma fırsatına sahip olacaklardır. Aşağıdaki son yansıma soruları yardımcı olabilir:

- Faaliyetler gerçekleştirilmeden önce sistematik olarak yaptığınız tahminleri gözden geçirin ve önceki deneyimleri göz önünde bulundurun: Kaç tanesi doğru, çarpık görünüyor? Hangi öğeler uyumlu ve hangileri uyumsuz görünüyor?
- Faaliyetlerin gerçek sonuçlarını inceler: ağırlıklı olarak hangi özelliklere sahiptirler? Etkinleştirebildiğiniz içerik veya öğrenme süreçleriyle ilgili mi? Tahminleri nihai sonuçla karşılaştırırken hangi duygusal tepkiyi hissettiniz?

- Olayları tahmin etmenin sistematik yollarını inceleyin: hangi özelliklere sahipler? Hakim eğiliminiz neydi (olumlu mu olumsuz mu?)

Bu şekilde, kötümserler olumsuz tutumlarının gerçekler tarafından haklı çıkarılmadığını doğrulama fırsatına sahip olurlar. Ayrıca, olasılığı olasılık ile karıştırmamaları gerektiğini de fark edebilirler. Gelecekteki etkinliğin yanlış gitmesi mümkündür, ancak gerçekleşmemesi için iyi bir şans var.

6. ÖZEL MATERYALLER

Tatbikat, gerçekleştirilmesi için özel materyaller gerektirmez, ancak "anti-karamsarlık sayfasını" oluşturmak için doldurulacak format değildir.

7. İPUÇLARI ve PÜF NOKTALARI

Etkinlik kısa bir süre gerektirir; Bununla birlikte, zaman içinde sık sık tekrarlamak, öğrencileri okulda yapmak zorunda kalacakları etkinliklerin sürekli yansımaya ve beklentisine alıştırmak iyidir. Bu nedenle öneri, öğrencileri okul yılı boyunca sayfayı doldurmaya sürekli olarak teşvik etmektir.

Etkinlik bireysel olacak şekilde tasarlanmıştır, ancak iyi sosyal ilişkileri sürdürmek için çalışmak için bir grup versiyonunda da kullanılabilir. İyi sosyal ilişkileri sürdürme yeteneği, iyimserliği elde etmede ve teşvik etmede temel bir faktördür. İyi ilişkiler, tatmin edici yaşam deneyimleri üretmenizi sağlayan sosyal destektir. Sınıf versiyonunda, aktivite olumlu duygular üreterek deneyimi anlamlandırmanıza izin verir. Grup etkinliği, öğrencilerden "karamsarlık karşıtı sayfa" doldurmak için bireysel olarak çalışmalarını ve daha sonra "eleştirel bir arkadaş" olarak hareket eden en az bir sınıf arkadaşıyla paylaşımlarını isteyerek organize edilebilir. Bu şekilde, tahmin aşamasında, bireysel öğrencinin olay hakkında ne söylediği sorgulanabilir. Ek olarak, nihai sonuç açıklama aşaması, öğrencilerin çalışmalarını onay ve geri bildirim için sınıf arkadaşlarına sundukları sınıfta paylaşılan bir versiyona sahip olabilir.

8. ÇEVİRİMİÇİ SÜRÜM

Etkinlik, hem bireysel hem de grup sürümünde ve hem asenkron modda (örneğine-posta alışverişlerinde) hem de eşzamanlı olarak (buluşma, yakınlaştırma vb. Araçlarla) çevrimiçi olarak gerçekleştirilebilir.

9. BİBLİYOGRAFYA - SİTOGRAFYA

- Anolli, L. (2005). İyimserlik. Bolonya: Il Mulino.
- Seligman, M. E. P. (1990). İyimserliği öğrenin. Milano: Giunti.